

食品番号	成 分 →	分	使用量	蛋白質	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンD	鉄	ビタミンA	ビタミンC	カリウム	カルシウム	リン	食物繊維	炭水化物	脂質	エネルギー	脂肪酸n-3	脂肪酸n-6
入 力	食 品 名 ↓	類	(g)	30(g)	0.4(mg)	0.5(mg)	6(mg)	2(μg)	4(mg)	210(μg)	40(mg)	1300(mg)	300(mg)	400(mg)	10(g)	84(g)	16(g)	600(Kcal)	(g)	(g)
11047	うし・もも、(脂身付き、生)	I	25	4.875	0.02	0.05	1.225	0	0.35	0.75	0.25	82.5	1	45	0	0.1	3.325	52.25	0.005	0.135
11131	豚・もも・皮下脂肪なし	I	25	5.375	0.235	0.055	1.625	0.025	0.175	0.75	0.25	90	1	52.5	0	0.05	1.5	37	0.0075	0.1625
10161	さば・加工品・塩さば	I	30	7.86	0.048	0.177	3.6	3.3	0.6	2.7	0	90	8.1	60	0	0.03	5.73	87.3	1.131	0.147
12004	鶏卵・全卵、生	I	25	3.075	0.015	0.1075	0.025	0.45	0.45	37.5	0	32.5	12.75	45	0	0.075	2.575	37.75	0.0425	0.3725
5004	えごま・乾	I	2	0.354	0.0108	0.0058	0.152	0	0.328	0.02	0	11.8	7.8	11	0.416	0.588	0.868	10.88	0.474	0.1024
4002	あずき・全粒、ゆで	I	20	1.78	0.03	0.012	0	0	0.34	0	0	92	6	20	2.36	4.84	0.2	28.6	0.016	0.034
20001	殻付干しえ(サルエビ)ー甘え	I	2	1	0.02	0	0	0	0.4	0	0	14	142	20	0	0	0	4	0	0
6133	だいこん・根、皮付き、茹で	II	30	0.12	0.006	0.003	0.06	0	0.06	0	2.7	63	7.2	5.4	0.48	1.35	0	5.4	0	0
8011	椎茸・生	II	20	0.6	0.02	0.038	0.76	0.42	0.06	0	2	56	0.6	14.6	0.7	0.98	0.08	3.6	0	0.028
6226	ねぎ・根深ねぎ・葉、軟白、生	II	20	0.1	0.008	0.008	0.08	0	0.04	0.2	2.2	36	6.2	5.2	0.44	1.44	0.02	5.6	0	0
2003	精粉こんにやく	III	20	0.02	0	0	0	0	0.08	0	0	6.6	8.6	1	0.44	0.46	0	1	0	0
2010	さといも・球茎、生	III	60	0.9	0.042	0.012	0.6	0	0.3	0	3.6	384	6	33	1.38	7.86	0.06	34.8	0	0.018
6086	小松菜・葉、生	II	25	0.375	0.0225	0.0325	0.25	0	0.7	65	9.75	125	42.5	11.25	0.475	0.6	0.05	3.5	0.015	0.0025
20006	ひじき戻し	II	20	0.3	0.01	0.03	0.08	0	1.56	7.8	0	125.6	40	2.8	1.22	1.6	0	3.8	0	0
6183	ミニトマト・果実・生	II	10	0.11	0.007	0.005	0.08	0	0.04	8	3.2	29	1.2	2.9	0.14	0.72	0.01	2.9	0	0.002
6072	きょうな・葉、生	II	10	0.22	0.008	0.015	0.07	0	0.21	11	5.5	48	21	6.4	0.3	0.48	0.01	2.3	0	0
6061	キャベツ・結球葉、生	II	20	0.26	0.008	0.006	0.04	0	0.06	0.8	8.2	40	8.6	5.4	0.36	1.04	0.04	4.6	0.002	0.002
6264	ブロッコリー・花序、ゆで	II	20	0.7	0.012	0.018	0.08	0	0.14	12.8	10.8	36	6.6	13.2	0.74	0.86	0.08	5.4	0	0
6212	にんじん・根、皮付き、生	II	20	0.12	0.01	0.008	0.14	0	0.04	152	0.8	56	5.6	5	0.54	1.82	0.02	7.4	0	0.006
6054	カリフラワー・花序、生	II	20	0.6	0.012	0.022	0.14	0	0.12	0.4	16.2	82	4.8	13.6	0.58	1.04	0.02	5.4	0	0
1122	そば粉・全層粉	III	10	1.2	0.046	0.011	0.45	0	0.28	0	0	41	1.7	40	0.43	6.96	0.31	36.1	0.006	0.096
20009	しそ油	III	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	9.21	0.5994	0.1332
1088	水稲めし・精白米	III	100	2.5	0.02	0.01	0.2	0	0.1	0	0	29	3	34	0.3	37.1	0.3	168	0	0.1
3003	車糖・上白糖	III	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0.16	0.08	0	0	7.936	0	30.72	0	0

I 群 合 計	I	129.0	24.3	0.4	0.4	6.6	3.8	2.6	41.7	0.5	412.8	178.7	253.5	2.8	5.7	14.2	257.8	必須脂肪酸比率		
II 郡 合 計	II	215.0	3.5	0.1	0.2	1.8	0.4	3.0	258.0	61.4	696.6	144.3	85.8	6.0	11.9	0.3	49.9	M6/N3 0.6		
III 郡 合 計	III	199.0	4.6	0.1	0.0	1.3	0.0	0.8	0.0	3.6	460.8	19.4	108.0	2.6	60.3	1.7	279.8			
総 合 計		543.0	32.4	0.6	0.6	9.7	4.2	6.4	299.7	65.5	1570.2	342.3	447.3	11.3	77.9	16.2	587.5	2.3	1.3	